

13 aliments pour une bonne santé

Denise Morin



Centre FORA

Se le lire

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives Canada

Morin, Denise, 1952-

Se le lire / Denise Morin.

Collection de 22 livrets. ISBN 978-2-89567-098-8 (collection).

--ISBN 978-2-89567-097-1 (livrets 1-11). --ISBN 978-2-89567-099-5 (livrets 12-22)

1. Lectures et morceaux choisis pour nouveaux alphabétisés. I. Titre.

PC2117.M677 2012

448.6'2

C2011-907881-3

Édition

Centre FORA

450, avenue Notre-Dame, unité 0103

Sudbury (Ontario) P3C 5K8

Site Web : www.centrefora.on.ca

Commandes

Téléphone : 1-888-814-4422

Télécopieur : 705-524-8535

Courriel : cranger@centrefora.on.ca

Auteure (livrets) : Denise Morin

Auteure (feuillets d'accompagnement) : Sophie Lemieux

Révision linguistique : Lara Mainville

Mise en page : Llama Communications

Gestionnaire de projet : Natalie Poulin-Lehoux

Remerciements

Le Centre FORA tient à remercier monsieur Alain Desrochers, professeur de l'Université d'Ottawa, ainsi que les membres du comité de travail pour leur participation aux processus de révision et de validation.

- ABC Communautaire
- Carrefour Options+
- Centre Alpha-culturel
- Centre Moi j'apprends
- Coalition ontarienne de formation des adultes (COFA)



Le Centre FORA remercie le ministère de la Formation et des Collèges et Universités de son appui financier. Les opinions exprimées dans cette publication ne reflètent pas nécessairement celles du ministère.

ISBN (collection) : 978-2-89567-098-8

© Centre FORA, 2012

Dépôt légal – 1^{er} trimestre 2012

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

13 aliments pour une bonne santé s'inscrit dans une collection de 22 livrets intitulée *Se le lire*. Cette collection est accompagnée de feuillets d'activités en lien avec le cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario (CLAO).

Tous droits réservés. © Centre FORA, 2012, pour la présente édition.

13 aliments pour une bonne santé

Denise Morin



Centre FORA



Groupes d'aliments :



Utile à lire

agrémenter : rendre agréable par l'ajout d'éléments

calorie : montant d'énergie fournie par un aliment

cancérigènes : capables de provoquer un cancer

germe de blé : embryon du grain de blé

hydrosoluble : qui se dissout dans l'eau

liposoluble : qui permet de se faire des réserves

macronutriment : nutriment qui fournit l'énergie à notre corps. Il comprend des glucides, des lipides et des protéines

mastiquer : mâcher la nourriture avec les dents

micronutriment : désigne les vitamines et les minéraux

nutriment : substance nutritive des aliments

oméga-3, -6 ou -9 : gras insaturés bénéfiques pour la santé

sensation de satiété : état d'une personne dont la faim a été comblée

Tous les aliments comprennent un méli-mélo de nutriments. On les regroupe pour simplifier la tâche de s'alimenter adéquatement.



L'homme est un être vivant, mais son corps ressemble à une machine. Cette machine nécessite de l'énergie. Chaque jour, l'homme mange des aliments nutritifs pour vivre et fonctionner. Ce sont les nutriments.

Nutriments

Les **macronutriments** fournissent de l'énergie.

Glucides	Lipides ou gras	Protéines
sucre simple, amidon ou fibres ▼ sucre (sucrose, lactose, etc.) pain riz pomme de terre	saturés ou insaturés (oméga-3, -6 ou -9) ▼ huiles amandes olives	animales ou végétales ▼ saumon tofu poulet fromage

Les **micronutriments** ont tous une fonction spécifique.
(ex., santé des os, de la peau, de la vision, etc.)

13 vitamines		16 minéraux
Liposoluble on peut se faire des réserves ▼ vitamine A vitamine D vitamine E vitamine K	Hydrosoluble il faut en consommer chaque jour ▼ vitamines B vitamine C	▼ fer calcium cuivre, etc.

Les nutriments sont regroupés en catégories :
les macronutriments et les micronutriments.
Le diagramme présente ces catégories.



Comment s'y prendre pour se nourrir adéquatement?

Dans chaque aliment, on trouve des macronutriments et des micronutriments, en petite ou en grande quantité. Il est important de manger de façon équilibrée.

Ce livret présente 13 aliments santé. Ils renferment une grande variété de nutriments. De plus, ils sont faciles à trouver.



1. Saumon

Le saumon est riche en bons gras, entre autres en oméga-3. Ce genre de gras protège des attaques cardiaques. Il renferme aussi les vitamines B et D. Le saumon est très bon accompagné d'une salade.

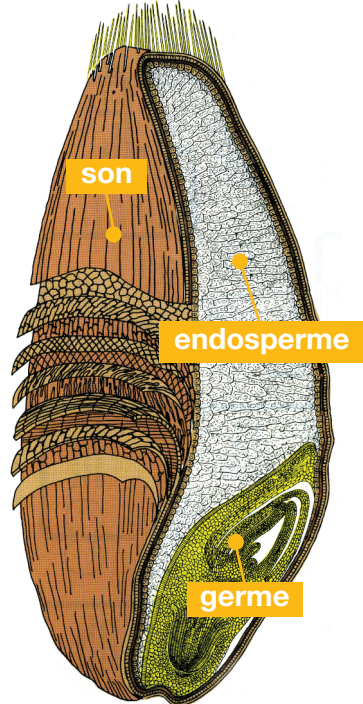


2. Arachides

Les arachides fournissent aussi de bons gras. Elles sont riches en protéines et en fibres. Elles fournissent amplement de vitamines et de minéraux. Tu en mets sur tes rôties?

3. Amandes

Quelques amandes constituent une collation nutritive ou agrémentent facilement un plat. Cet aliment contribue à la réduction du mauvais cholestérol et à la santé des os.



4. Son et germe de blé

Le grain de blé comporte 3 parties.

Il est préférable de consommer les aliments dits «de grains entiers» comme le pain de blé entier, les céréales de grains entiers et les pâtes de blé entier.



Santé Canada suggère de consommer de 7 à 10 portions de légumes et de fruits par jour. Ces aliments contiennent beaucoup de vitamines. Quelques-unes de ces vitamines, comme la vitamine C, sont «hydrosolubles». Il est primordial d'en consommer tous les jours.



5. Pomme

As-tu déjà entendu dire que si tu manges une pomme par jour, tu visites le médecin plus rarement? C'est que les pommes renferment une grande quantité de minéraux et de vitamines essentiels à notre corps.

6. Petits fruits rouges

Les petits fruits rouges comme le fruit de l'acérola et les canneberges préviennent beaucoup de maladies. Ils diminuent la pression artérielle, augmentent le bon cholestérol et éliminent les agents cancérogènes présents dans l'environnement.



7. Épinards

Les épinards sont riches en vitamines A, B, C, E et K. Ils renferment aussi des protéines, des lipides, des glucides, des fibres et des minéraux. Il n'est pas surprenant que la consommation de ce légume nous permette de combattre plus de maladies.

Pour incorporer plus facilement ce légume à notre régime, il suffit d'en ajouter à la sauce tomates ou aux salades, ou de le passer quelques minutes à la poêle.

8. Carottes

Les carottes sont également riches en vitamines. De plus, ce légume diminue le mauvais cholestérol dans le sang. Comme les épinards, les carottes favorisent une bonne vision.



9. Patates douces

Les patates douces sont un légume qui fournit beaucoup d'énergie. Elles contiennent beaucoup de glucides.

Ce légume est une bonne source de nutriments : vitamines A, B, C et K, fer, potassium, calcium et magnésium.

Comme les épinards et les carottes, les patates douces fournissent de la lutéine à notre corps, une substance qui protège la vision. La patate douce est un aliment fort intéressant à intégrer dans notre alimentation.

10. Brocoli

Le brocoli est un aliment antistress. Il est une très bonne source de vitamine C. Il est riche en fibres, en calcium et en potassium. Certains scientifiques affirment que le brocoli diminue le risque de diabète ou de certains cancers. Le brocoli, comme le chou-fleur, est peu calorique.



11. Tomates

La tomate est remplie de bons nutriments. Elle est riche en lycopène. Il est possible que les tomates diminuent le risque de certains cancers si elles sont consommées tous les jours. La tomate est plus bénéfique lorsqu'elle est cuite.

12. Champignons

Les champignons sont très bons pour la peau et les muscles. Ils ne comptent pas beaucoup de calories. Un autre aliment bon pour la ligne!



13. Fromage et yogourt

Pour la santé des os, consommer du fromage et du yogourt! Ils renferment beaucoup de calcium.

Attention! Le fromage compte beaucoup de calories. Il ne faut pas être trop gourmand.



Comme pour toute machine, il faut entretenir son corps. En plus de varier le menu, il est important de se poser les questions suivantes régulièrement :

«Comment est-ce que je me nourris?»

«Est-ce que je prends le temps de manger régulièrement, de mastiquer suffisamment et de manger lentement?»



À lire aussi

Les minéraux sont des substances actives.

Ils participent à des réactions chimiques dans le corps.

Les gras saturés tels la margarine et le gras de la viande sont bons en modération.

Respecte ton corps en limitant ta consommation de sucres simples.

Manger une variété d'aliments, c'est la solution.

Tous les jours, on prend des décisions. On décide quels aliments manger et comment les préparer.

Toutes les vitamines sont indispensables au bon fonctionnement de ton corps.

Il faut consommer de la vitamine C tous les jours.

«L'alimentation de l'homme agit sur son organisme et le modifie d'une façon ou d'une autre et c'est sa vie entière qui repose sur ces changements.»

— Hippocrate (le plus grand médecin de l'Antiquité)

Graphèmes étudiés dans le PILA

BLOCS

1	2	3	4	5	6
i	é	v	e(è)	ch	an, am
o fermé	s	d	z	g dur	in, im, yn, ym
a	r	n	ée, er, ez	j	ain, aim, ein
e	m	ou	c dur	g doux	on, om
o ouvert	p	t	qu	gu	un, um
u	f	b	k	gn	en, em
l	è	au, eau	c doux, ç, ss s(z)		y t(s)

Chaque livret de la collection *Se le lire* est lié au **Programme d'intervention en lecture pour adultes (PILA)**. L'ordre de la présentation des graphèmes dans les livrets est conforme à celui du PILA. L'apprenant peut lire un ou plusieurs nouveaux livrets à la fin de chaque section ou BLOC. Pour consulter le PILA, visitez le **www.centrefora.on.ca**.



Centre FORA

